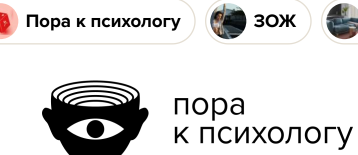
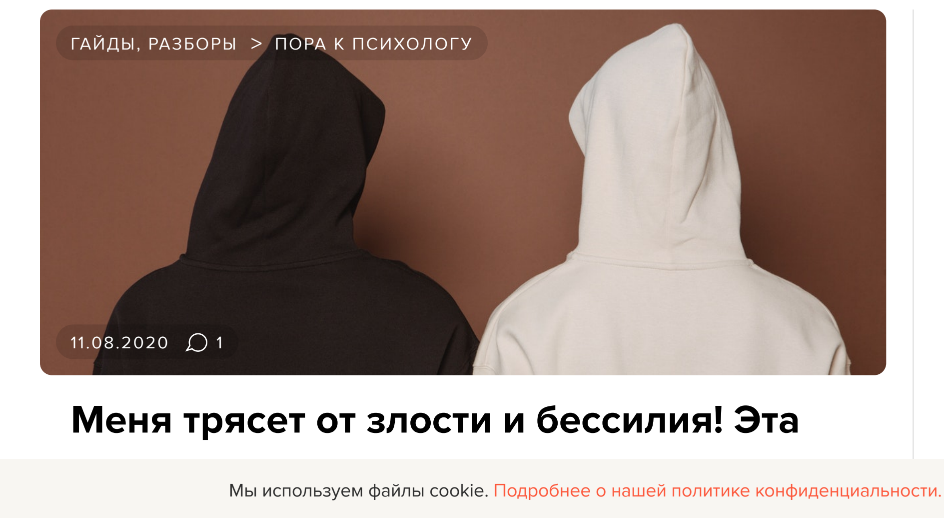




Меня трясет от злости и бессилия! Эта

прийти в себя

Нам всем сейчас очень плохо. Собрали максимум информации о том, как помочь справиться с экстремальным стрессом – себе и окружающим.

Не пытайтесь заглушить чувства

Испытывать сильные эмоции и чувства– это нормально, особенно сейчас. Задавайте себе вопрос **«Что я чувствую в данный момент?» Страх, тревогу, волнение, гнев, злость, ужас, отвращение, стыд?** Обратите внимание на тело, ощущения.

Признайте свои чувства. Скажите словами, например: «Мне страшно. Я боюсь». Потом конкретизируйте: «Я боюсь получить по голове, боюсь оказаться в тюрьме, боюсь тараканов и отсутствия туалетной бумаги», – лучше даже записать или найти свободные уши.

Идите к единомышленникам

Идите к тем, кто вас понимает: расскажите о том, что с вами сейчас происходит, что чувствуете, думаете, видите. Спрашивайте, какие мысли и чувства есть у них, поддерживайте друг друга, помогайте, кооперируйтесь.

Если успокоиться не получается, есть жалобы на физическое и душевное состояние, обратитесь за помощью – многие психологи сейчас помогают бесплатно.

Наблюдать из окна стыдно и больно. Что делать, если стоишь перед выбором?

Сначала сделайте список: какие в вашей картинке мира есть способы выразить вашу гражданскую позицию?

Как сделать выбор. Закройте глаза и произнесите один вариант выбора, например: «Я сегодня иду гулять по городу», – и послушайте ваше тело: оно сжалось или расширилось? Стало тепло? Побежали мурашки? Появилась тяжесть? Какими словами можно описать ваши ощущения? Запомните их. Подышите.

Теперь произнесите второй выбор: «Я остаюсь дома и делаю то-то», – что произошло с вашим телом? Какие ощущения? Какими словами их можно описать?

Пройдитесь по всем пунктам и выберите наиболее приятное чувство. Там, где тело расслабляется, расширяется, ощущается тепло.

Как вести себя с неадекватными людьми: советуют психологи

Как слушать других?

Когда человеку плохо, он точно не ищет совета и стандартного «все будет хорошо». **Важно побыть рядом, выдержать всю палитру эмоций и чувств собеседника, посидеть, глядя ему в глаза.** Вы можете сказать, что происходит в этот момент с вами, что вы чувствуете: «Я вижу, как тебе больно, я тебе сочувствую».

Если не чувствуете ничего, будет достаточно: «Я не знаю, как это, но я точно вижу, как тебе плохо, и могу быть с тобой сейчас». **Не надо давать советы, так мы уходим от человека и его переживаний, сбегаем.**

> Разделенное переживание – огромная ценность в человеческом мире, а кризис помогает людям повернуться лицом друг к другу. Оборотной стороной тревоги является любовь. Мы боимся за своих близких, потому что мы их любим, и чем сильнее любим, тем больше боимся.
>
> Если моя тревога – это выражение моей любви, то что я могу сделать из любви, а не из тревоги?

Что насчет людей, которые делают только хуже?

Общение с некоторыми людьми сейчас будет токсичным – обратите внимание на тех, кто своими репликами усиливает ваше чувство бессилия. Опираться на них невозможно. **Это фрустраторы – нужно на некоторое время ограничить общение с ними.**

Большинство мессенджеров (если они сейчас у вас работают) дают возможность заблокировать контакт на некоторое время. Сделайте это прямо сейчас с теми, кто шлет демотивационные картинки или достает своим «я же говорил(а)».

Если фрустратор живет с вами в одной квартире, то постарайтесь не спорить – споры выматывают. Можно сказать: «Давайте не будем», главное – не начинайте отвечать на выпады и ничего не доказывайте. **Общайтесь с людьми, которые вас поддерживают.**

> **Техника дистанцирования «Башня»:** сядьте или лягте удобно, закройте глаза и представляйте, как медленно вокруг вас по кругу, снизу вверх, строится башня – не огромная, но и не тесная. Вы можете регулировать проницаемость материала, «заполнять» башню приятными предметами, строить другие башни снаружи – по одной на каждую негативную мысль или человека.
>
> **«Гашение»** – говорить в ответ раз в 5–10 меньше слов, чем говорят вам. Вроде вы общаетесь, но желание с вами спорить пропадает.
>
> **«Заезженная пластинка»** – в ответ на любые высказывания повторяйте одну и ту же фразу с одинаковой интонацией: «Я все понял(а)», «Хорошо», «Да», «Нет» – любую короткую фразу, отражающую ваше желание или состояние.

Адреналин и кортизол. Последствия стресса можно перепутать с сотрясением мозга

Благодаря гормонам стресса возможности человека многократно увеличиваются в ситуации опасности: от адреналина снижается способность чувствовать боль – так природа помогает живым существам бороться или убежать даже в случае травмы. Адреналин повышает силу и выносливость, мыслительные способности. Вас может трясти – это организм пытается доставить больше кислорода в мышцы, зрачки будут расширяться.

Адреналин вызывает высвобождение глюкозы, чтобы дать телу больше энергии. Но если эта энергия никак не задействована, то может стать плохо – из-за тошноты, головной боли, изменений в зрении можно спутать пост-адреналиновое состояние с сотрясением мозга.

Учитывайте, что вы на стрессе, но знайте, **что при при любом – даже несерьезном – ушибе головы следует обратиться к врачу.**

Выводим гормоны стресса. Что сделать, чтобы избавиться от «мутного» состояния?

Вегетативная нервная система делится на два отдела: симпатический и парасимпатический. В стрессовых ситуациях активируется симпатическая система – расширяются зрачки, бронхи, почки, трахеи, уменьшается выделение мочи, сосуды сужаются.

Для восстановления включается парасимпатическая система – с обильными выделениями слезных и слюнных желез, желудок выделяет больше сока. Что делать, чтобы ей помочь?

- **Пейте воду или чай**, не пейте алкоголь.
- Не налегайте на сахар и быстрые углеводы, организм и так переполнен энергией.
- Дыхательные упражнения. Можно попробовать равные вдох и выдох, выдох длиннее вдоха или квадрат (выдох, пауза, вдох, пауза – все по четыре счета).
- Если нет подозрений на сотрясение мозга, **физическая активность эффективнее всего сжигает лишний адреналин**. Наш любимый способ – это бассейн (дома заменяем на отжимания и душ).

Обязательно сохранить сон – если не спать достаточно, то тревожное состояние будет только усиливаться

Практики для облегчения психологического состояния

Несколько полезных советов из блога «Толерантность к неопределенности» и наших прошлых материалов:

- **Безопасное место.** Представьте себя в месте, в котором вам хорошо и безопасно (реальное или любая фантазия). Обратите внимание на детали, словите ощущение защищенности и комфорта.
- **Вспомните, кто вы.** Напомните себе, кто вы, какие у вас успехи и достижения, кого вы любите, куда хотите поехать, какой вам нравится завтрак. Вы не тоненькая беззащитная паутинка в руках незнакомых людей, а вполне конкретный человек со своей историей и своим «я». Вы важны.
- **Опора.** Если стоите – почувствуйте стопами пол, если сидите – почувствуйте спинку стула, сидение. Сконцентрируйтесь на этом чувстве опоры под вами на несколько минут.
- **Происходящее как рассказ.** Выйдите в позицию наблюдателя, рассказчика, режиссера. Запоминайте происходящее и детали, представляя, как напишете об этом книгу или снимете фильм, расскажете друзьям.
- **Выплесните ярость.** Можно бить подушки, ломать картонные коробки, бить посуду, рвать бумажки.
- **Уборка мозга.** Когда вы чувствуете наплыв беспокоящих мыслей, представьте, что мозг заполнен мусором. Выбирайте инструмент (веник, пылесос, щетка, робот-пылесос), способ (например, помещаете себя со щеткой в мозг или приставляете к затылочному отверстию шланг от пылесоса) и представляете, как весь мусор собирается, а мозг очищается.
  Пыль, спутанные нитки, обрывки бумажек, фантики – внимательно смотрите, как они улетучиваются в «мыслесос». Мысли бывают в виде звучащих слов (своих или чужих) – представьте какое-то жужжание, которое тоже туда втягивает. После мыслечистки посмотрите в свою голову и констатируйте факт: «пустота...», «тишина...».

Фото: unsplash.

поделиться

комментарии

12.08.2020 08:36
Комментарий ожидает проверки модератором.
Ответить

Maria Mitskova
12.08.2020 09:02
Спасибо
Ответить +63 -8

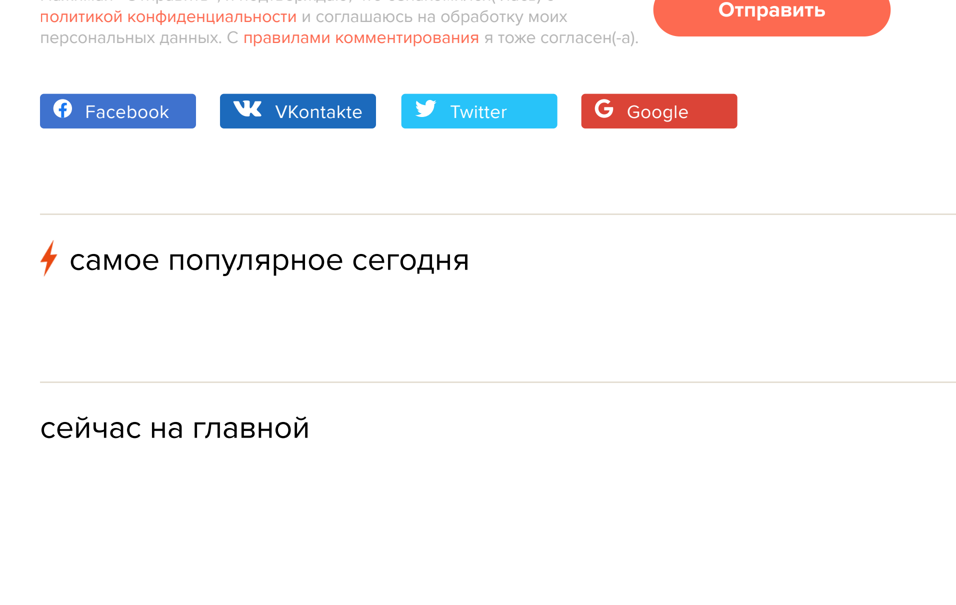
Напишите комментарий

Отправить



самое популярное сегодня

сейчас на главной



Редакция: editor@citydog.io
Афиша: cd.afisha@gmail.com
Реклама: manager@citydog.io